

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN
RÉGIME LACTO-OVO-VÉGÉTARIEN SUR LA
SANTÉ PAR RAPPORT À UN RÉGIME
OMNIVORE?



$$x+y=z$$



$$2+2=4$$



Qui sommes-nous?

THOMAS

JADE

MATHILDE

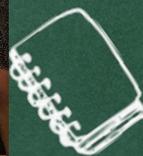
SOLEN

MARION

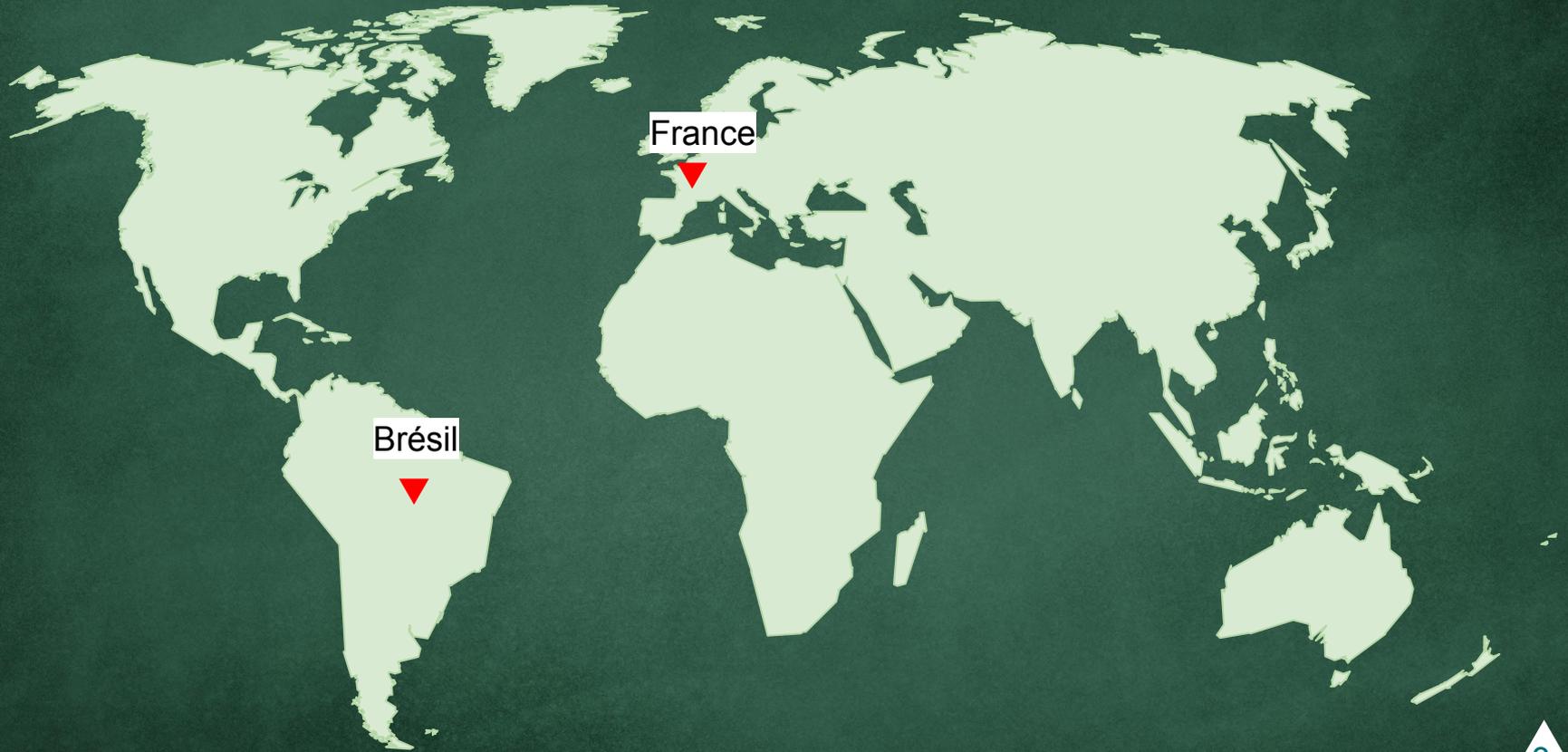
FLORIAN

MARIA

MORGANE



D'où venons-nous?



D'où venons-nous?

LAVAL

LA MAYENNE



D'où venons-nous?



Notre projet

- ▲ CHOIX DU THÈME: ALIMENTATION ET SANTÉ
- ▲ COMPARAISON MODES ALIMENTAIRES OMNIVORE ET LACTO-OVO-VÉGÉTARIEN
- ▲ ETUDES SUR LES DIFFÉRENTS MODES ALIMENTAIRES
- ▲ COLLABORATION AVEC NATHALIE HUTTER LARDEAU (NUTRITIONNISTE ET ENTREPRENEUR)





Contexte



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES



D'UN RÉGIME

LACTO-OVO-VÉGÉTARIEN SUR LA SANTÉ

PAR RAPPORT À UN RÉGIME

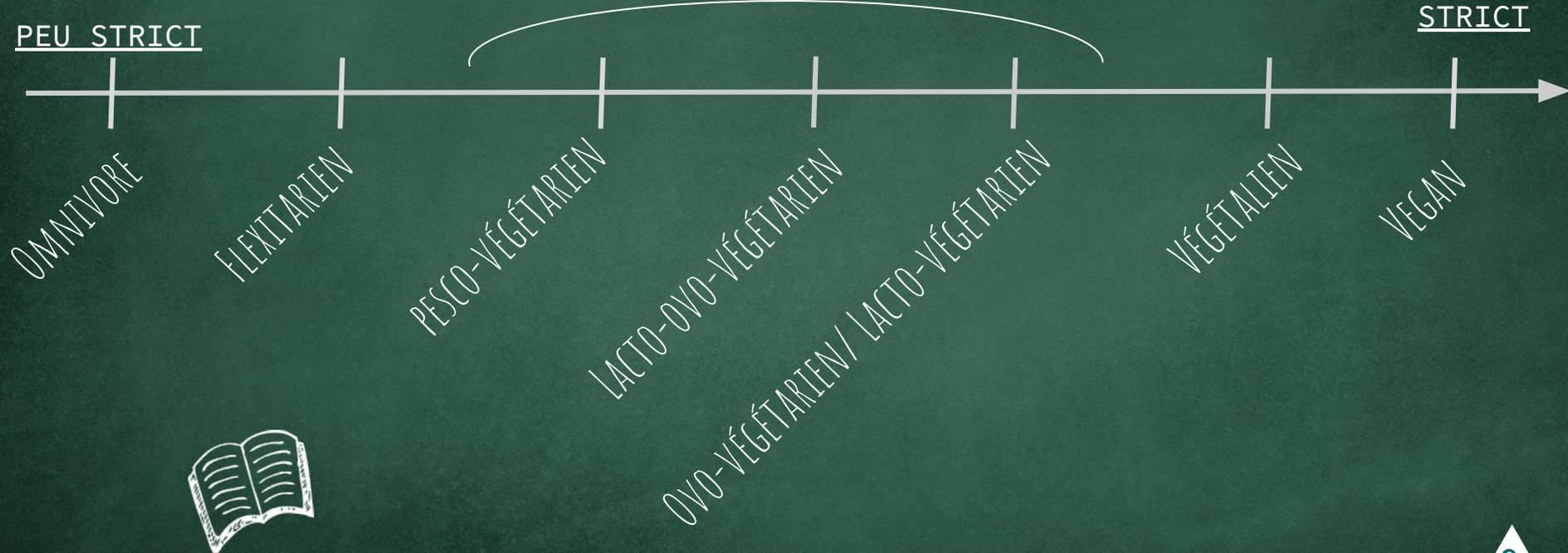
OMNIVORE?



Les différents régimes



RÉGIMES VÉGÉTARIENS



Pourquoi ce choix de thématique?



- ▲ ETUDIER LES NOUVELLES FORMES DE RÉGIMES
- ▲ LA FORME DE RÉGIME LA PLUS RÉPANDUE
(PAYS D'EUROPE: ENTRE 8 ET 10 % DE LACTO-OVO-VÉGÉTARIENS)
- ▲ UNE DES FORMES DE RÉGIME QUI EXCLUT LE MOINS D'ALIMENTS
- ▲ DIMINUTION DE LA CONSOMMATION DE VIANDE EN FRANCE
(-12% → FRANCE SUR 10 ANS)

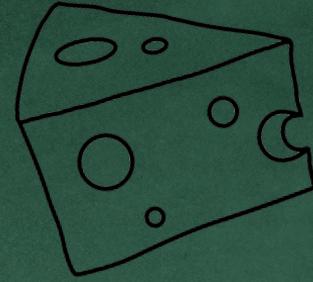


Les raisons du changement de régime

- ▲ SANTÉ,
- ▲ ENVIRONNEMENTALES,
- ▲ ÉTHIQUES,
- ▲ RELIGIEUSES,
- ▲ ÉCONOMIQUES,



Définition d'un régime lacto-ovo-végétarien



- ▲ RÉGIME ALIMENTAIRE EXCLUANT TOUTE CHAIR ANIMALE (VIANDE, POISSON), MAIS QUI ADMET LA CONSOMMATION D'ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE COMME LES ŒUFS, LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS (FROMAGE, YAOURTS). D'APRÈS LE DICTIONNAIRE LAROUSSE





LES BÉNÉFICES D'UN RÉGIME VÉGÉTARIEN SUR LA SANTÉ



les points positifs



1) GRÂCE AUX ANTIOXYDANTS :

-> BAISSÉ DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

-> EFFET PROTECTEUR CONTRE LES CANCERS DIGESTIFS : ESTOMAC, RECTUM, CÔLON (POTENTIELLEMENT LIÉS À UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE VIANDE ROUGE ET CHARCUTERIE) ET CELUI DE LA PROSTATE



les points positifs



2) GRÂCE AUX FIBRES ALIMENTAIRES :

-> AMÉLIORATION DE LA RÉGULATION DU TRANSIT INTESTINAL, DE LA DIGESTION, ETC...

3) SENSATION DE SATIÉTÉ :

-> PROTECTION CONTRE L'OBÉSITÉ = PEU DE CONSOMMATION DE GRAISSE : FAIBLE APPOINT EN ACIDE GRAS SATURÉS

-> TAUX DE CHOLESTÉROL LDL PLUS FAIBLE : 87.40 MG/DL (RÉGIME VÉGÉTARIEN) COMPARÉ À 143.79MG/DL (RÉGIME OMNIVORE)



-> PRÉVENTION DU DIABÈTE DE TYPE 2



LES LIMITES SUR LA SANTÉ D'UN RÉGIME VÉGÉTARIEN



les points à surveiller 🔍

▲ CARENCES POSSIBLE EN :

1. VITAMINES B12 ET D

2. FER: FER HÉMINIQUE → VIANDE (MEILLEUR SOURCE DE FER ALIMENTAIRE);

FER NON HÉMINIQUE → VÉGÉTAUX, (4 À 5 FOIS MOINS BIEN ABSORBÉ PAR L'ORGANISME)



les points à surveiller 🔍

▲ CARENCES POSSIBLE EN :

3. AUTRES OLIGO-ÉLÉMENTS:

- ZINC
- SÉLÉNIUM (PRÉSENT DANS LA VIANDE ET POISSON)
- OMÉGA 3 (PRÉSENT DANS LES POISSONS MAIS AUSSI DANS L'HUILE ET GRAINES DE LIN)



Qu'est ce qu'un régime équilibré?



- △ COUVRE LES TROIS PRINCIPAUX GROUPES D'ALIMENTS:
- UN QUART DE PROTÉINES,
- UN QUART DE GLUCIDES ET
- UNE MOITIÉ DE LÉGUMES.



- PROPORTIONS IDÉALES DE CHAQUE GROUPE ALIMENTAIRE CONSTITUANT UN REPAS
- TOUS LES REPAS NE DOIVENT PAS ÊTRE IDENTIQUES
- S'ÉQUILIBRE SUR UNE SEMAINE OU 15 JOURS
- LES FRUITS ET LÉGUMES RESTENT QUAND MÊME TRÈS IMPORTANTS



LES CAS À SURVEILLER



1-les femmes enceintes

- ▲ POSSÈDENT DÉJÀ UN RÉGIME AVEC EXCLUSION
- ▲ DOIVENT PARTICULIÈREMENT VEILLER À MANGER ÉQUILIBRÉ (FER, CALCIUM, VITAMINE B12 ET D...)
- ▲ DOIVENT ÊTRE SUIVIES PAR UN NUTRITIONNISTE



2-La jeunesse

-les nourrissons:

- ▲ ALIMENTER LES NOURRISSONS (0-1 AN) NON ALLAITÉS AVEC DU LAIT MATERNISÉ ET NON DES BOISSONS VÉGÉTALES
- ▲ ATTENTION AUX CARENCES AU ZINC (1-3 ANS)



2-La jeunesse

-les nourrissons:

- ▲ ALIMENTER LES NOURRISSONS (0-1 AN) NON ALLAITÉS AVEC DU LAIT MATERNISÉ ET NON DES BOISSONS VÉGÉTALES
- ▲ ATTENTION AUX CARENCES AU ZINC (1-3 ANS)

-les enfants/adolescents:

- ▲ GRANDE QUANTITÉ D'ÉNERGIE
- ▲ CARENCES : FER, VITAMINE B12 ET D, CALCIUM
- ▲ UN RETARD DE CROISSANCE



4-les personnes âgées



- ▲ MAUVAISE ASSIMILATION DE LA VIT B12 ET D ET DES PROTÉINES
- ▲ RISQUE DE DÉNUTRITION DE LA PERSONNE



5-les sportifs



- ▲ ATTENTION AUX CARENCES EN FER (CONDUIIT L'OXYGÈNE AU MUSCLE), EN VITAMINE B, EN ZINC , ACIDE GRAS OMÉGA-3)
- ▲ ATTENTION À L'APPORT DE PROTÉINE

EXEMPLE DE SPORTIFS VÉGÉTARIENS:

MIKE TYSON

SERENA WILLIAMS

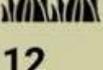


Impact environnemental des différents régimes





Ressources nécessaires pour la production d'un kg de nourriture

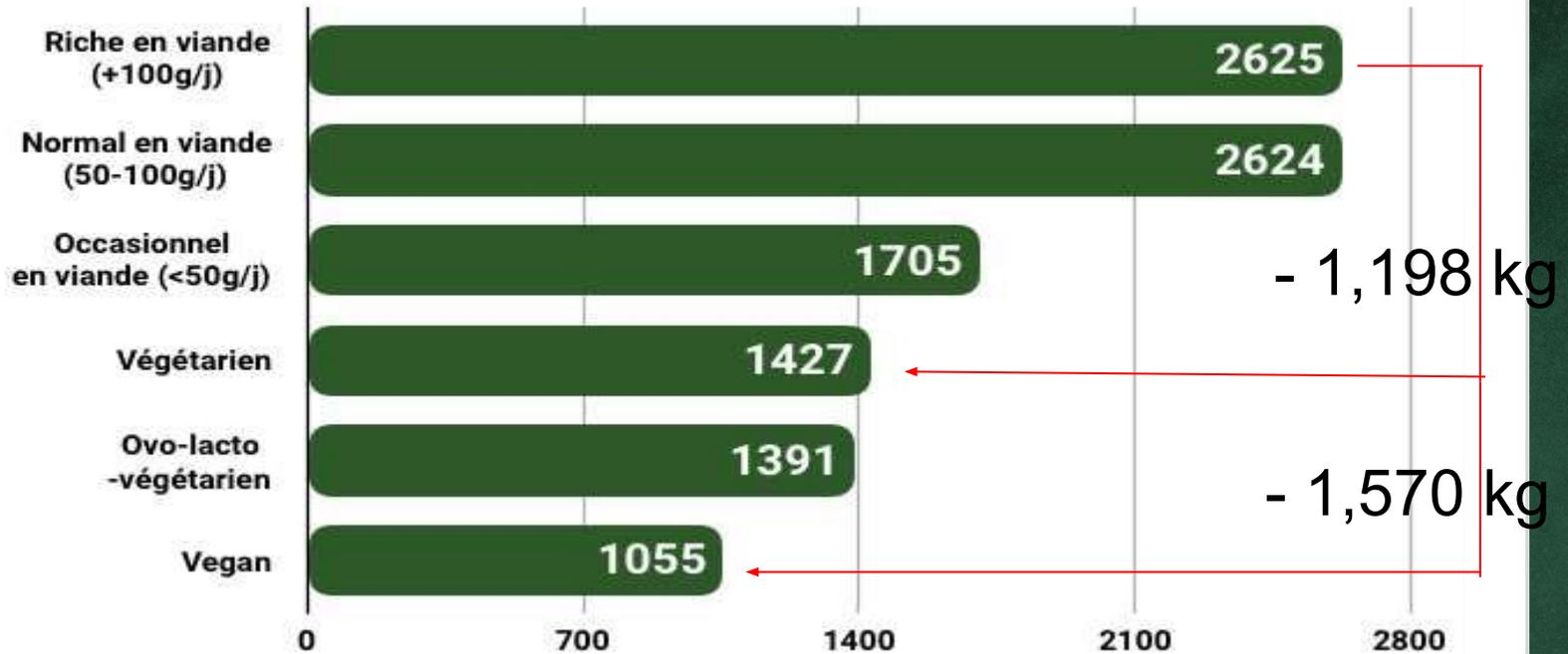
	Surface (m2)	Émissions de CO2 (CO2e)	Eau (litres)
 Boeuf	 214	 46	 550
 Ovins	 27	 24	 457
 Porc	 12	 6	 459
 Poulet	 7	 5	 313
 Lait	 2	 3	 86
 Soja	 3	 5	 70



PRODUIRE 1 KG DE BOEUF :
8 FOIS PLUS D'EAU
ET 71 FOIS PLUS DE
SURFACE

Ressources nécessaires pour la production d'un kilogramme de viande, de lait ou de soja. Infographie © Freepik, C.D, Futura, d'après Climate Focus.

Émissions de CO2 annuelles pour un régime à 2000 kcal/j



Infographie © C.D, Futura, d'après Scarborough, P., Appleby, P.N., Mizdrak, A. et al. *Climatic Change* (2014)

MAIS TOUT N'EST PAS SI SIMPLE !

▲ IMPORTATION D'ALIMENTS VEGAN :

- Ex : HUILE DE COCO, HUILE DE PALME, ...

▲ MODE D'ÉLEVAGE DU BÉTAIL :

- Ex : VACHE NOURRIE À L'HERBE VS VACHE NOURRIE AUX TOURTEAUX

▲ PESTICIDES POUR LA PRODUCTION DE CÉRÉALES



En synthèse



- ▲ IL EST POSSIBLE DE CHANGER DE RÉGIME ALIMENTAIRE EN SÉCURITÉ

En synthèse



- ▲ IL EST POSSIBLE DE CHANGER DE RÉGIME ALIMENTAIRE EN SÉCURITÉ
- ▲ LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS, LES PERSONNES ÂGÉES ET LES FEMMES ENCEINTES DOIVENT FAIRE ATTENTION AUX CARENCES ET AVOIR LE SUIVI D'UN SPÉCIALISTE.

En synthèse



- ▲ IL EST POSSIBLE DE CHANGER DE RÉGIME ALIMENTAIRE EN SÉCURITÉ
- ▲ LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS, LES PERSONNES ÂGÉES ET LES FEMMES ENCEINTES DOIVENT FAIRE ATTENTION AUX CARENCES ET AVOIR LE SUIVI D'UN SPÉCIALISTE.
- ▲ IL EST IMPOSSIBLE DE CONTINUER À CONSOMMER AUTANT DE VIANDE ROUGE DANS LE MONDE, L'IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT SERA CONSÉQUENT

Conclusion



- ▲ EN 2018, 14% DES BRÉSILIENS SE SONT DÉCLARÉS VÉGÉTARIENS (IBOPE)

Conclusion



- ▲ EN 2018, 14% DES BRÉSILIENS SE SONT DÉCLARÉS VÉGÉTARIEN (IBOPE)
- ▲ LE BRÉSIL EST AUSSI CONCERNÉ PAR L'IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT VU QUE LA VIANDE ROUGE RESTE UN DES ALIMENTS DE BASE DANS L'ASSIETTE DES BRÉSILIENS

Conclusion



- ▲ EN 2018, 14% DES BRÉSILIENS SE SONT DÉCLARÉS VÉGÉTARIEN (IBOPE)
- ▲ LE BRÉSIL EST AUSSI CONCERNÉ PAR L'IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT VU QUE LA VIANDE ROUGE RESTE UN DES ALIMENTS DE BASE DANS L'ASSIETTE DES BRÉSILIENS
- ▲ LE RÉGIME FLEXITARIEN EST LE RÉGIME LE PLUS RAISONNABLE SI L'ON VEUT CHANGER NOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Sources



- ▲ LES BÉNÉFICES :
- ▲ CHAIROPOULOS, Patricia. Le régime végétarien est-il recommandable ?, *Sciences et avenir*, Août 2010, n°762, p 34-35.
- ▲ PILIS, Wiesław; STEC, Krzysztof; ZYCH, Michał; PILIS, Anna. *HEALTH BENEFITS AND RISK ASSOCIATED WITH ADOPTING A VEGETARIAN DIET*, 2014. Disponible sur : [health benefits and risk associated with adopting a vegetarian.pdf](#)

- ▲ SPORTIFS :
- ▲ [HTTPS://WWW.VEGETARISME.FR/COMMENT-DEVENIR-VEGETARIEN/SPORT/](#)
- ▲ [HTTPS://WWW.NEONMAG.FR/10-CHIFFRES-SUR-LE-VEGETARISME-EN-FRANCE-ET-DANS-LE-MONDE-524380.HTML](#)
- ▲ [HTTPS://WWW.ALIMENTATION-RESPONSABLE.COM/SITES/ALIMENTATION-RESPONSABLE.COM/FILES/POSITION_VG_ADA2009_VF1.00.PDF](#)

Sources



› IMPACT ENVIRONNEMENTAL :

- △ DELUZARCHE, CÉLINE. VEGAN, VÉGÉTARIEN, OMNIVORE : QUEL EST LE MEILLEUR RÉGIME POUR LA PLANÈTE ?. FUTURA PLANÈTE [EN LIGNE]. CONSULTÉ LE 08/10/2019. DISPONIBLE SUR : [HTTPS://WWW.FUTURA-SCIENCES.COM/PLANETE/QUESTIONS-REPNSES/ECO-CONSOMMATION-VEGAN-VEGETARIEN-OMNIVORE-MEILLEUR-REGIME-PLANETE-9733/](https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/eco-consommation-vegan-vegetarien-omnivore-meilleur-regime-planete-9733/)
- △ ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE. ÉLEVAGE ET CHANGEMENT CLIMATIQUES [EN LIGNE]. FAO, PUBLIÉ EN 2016. CONSULTÉ LE 08/10/2019. DISPONIBLE SUR : [HTTP://WWW.FAO.ORG/3/A-I6345F.PDF](http://www.fao.org/3/A-I6345F.pdf)